

ALUEVALMENNUKSEN OHJEISTUS

Aluejoukkutoiminta on tärkeä osa pelaajan polkua joka alkaa seurajoukkueista ,aluejoukkueiden kautta nuorten maajoukkutoimintaan.

Aluevalmennuksen tulee tukea seuravalmentajien valmennusta. Johtoajatuksena on **YKSILÖIDEN** kehittymisen tukeminen.

Aluejoukkutoiminnan perusajatus on koota alueen lahjakkaimmat nuoret yhteen, tarjota heille laadukasta valmennusta sekä saattaa lahjakkuudet ja potentiaaliset pelaajat maajoukkuevalmentajien katsastettavaksi. Näin ollen aluetoiminta on nuoren pelaajan ensi kontakti myös maajoukkutoimintaan. **Siitä syystä on erittäin tärkeää, että aluevalmennuksessa seurataan yhteisiä maajoukkuevalmennukseen valmistavia linjauksia.**

Aluejoukkueturnaukset järjestetään siten että B-ikäisten (U17) aluejoukkueturnaus on toukokuun viimeinen viikonloppu ja C-ikäisten(U15) aluejoukkueturnaus on syyskuun kolmas viikonloppu.

Aluevalmentajat

Jokaisella alueella on tyttöjen ja poikien päävalmentaja, jonka valitsevat lentopalloliiton valmennuspäällikkö kuunnellen maajoukkuevalmentajia sekä kyseessä olevan alueen aluepäällikköä.

Tämän jälkeen alueen päävalmentaja yhdessä valmennuspäällikön kanssa keskustelee muista alue- ja maakuntavalmentajista joista muodostetaan alueen valmennustiimi.

Aluevalmennuksessa mukana olevien valmentajien koulutuksena tulee olla suoritettu lentopalloliiton tekniikka koulu sekä II-tason valmentajatutkinto.

Lentopalloliiton tehtävänä on järjestää vuosittainen alueiden päävalmentajien koulutustilaisuus jossa päivitetään tiedot ja taidot sekä luodaan yhteishenkeä.

Valmentajien toiminta

Valmentajien tehtävä on kannustaa pelaajia harjoittelemaan riittävästi. Pelaajia jotka eivät harjoittele riittävästi, ohjeistetaan keskustelemaan asiasta vanhempiensa ja oman valmentajansa kanssa.

Aluevalmentajan on oltava **erityisen tarkkana** sen suhteen ettei tule pahaa puhetta esimerkiksi pelaajien rekrytoinnista omaan seuraan. Aluevalmentajan tehtävä ei ole ohjata pelaajia mieleisiinsä seuroihin,

pelaajan itsensä on oltava aktiivinen. On oltava tarkkana että pelaajat ymmärtävät ettei jatko aluevalmennuksessa ole kiinni seurasta.

Kun tulee tilanteita joissa pelaajat tai pelaajien vanhemmat kyselevät toisista seuroista, on menettelytapa seuraava: 1. pelaajan nykyiselle seuravalmentajalle on ilmoitettava halusta siirtyä (vanhemmat) 2. Uuden seuran valmentajaa ja lähtöseuran valmentajaa tulee neuvoa keskustelemaan asiasta.

Aluevalmentaja ei saa toimia välikätenä seurasiirroissa. Tämä on ymmärrettävästi haastavaa olla tässä välissä samalla kertoen että enemmän pitäisi harjoitella.

Meidän on kunnioitettava , jokaisen valmentajan panosta joka nuorisotyötä tekee, vaikkemme kaikkien kanssa tulisikaan toimeen.

Aluejoukkueleiritys versus yläkoululeirit

On suunniteltu että aluejoukkueleiritykselle varataan leiritysaika välille toukokuu – syyskuu. Tänä aikana ei yläkoululeirityksiä pidetä vaan alueilla on oma rauha tehdä tarvittavat leiritykset. Yläkoululeirit tukevat aluejoukkue toimintaa ja perusajatus on että yläkoululeirejä järjestävät tarjoavat kaksi leiriä syksyllä loka-joulukuu välillä sekä kaksi leiriä keväällä tammi – huhtikuu välillä. Yläkoululeirityksessä on leirit 7.luokkalaisille sekä 8-9.luokkalaisille erikseen.

Mitä alueleireillä tulisi tehdä?

Alueleireillä on tarkoitus ensinnäkin kartoittaa ikäluokan lupaavimpia pelaajia alueella. Tässä kohtaa arvioidaan pelaajista mm. yleistä asennetta, urheilullisuutta, lajitaitoja ja pituutta.

Aluevalmennuksen tulee tukea pelaajan henkilökohtaisten taitojen kehittymistä. Lisäksi tulee opettaa taktisen pelaamisen alkeita erityisesti C-ikäisille.

Hyvänä harjoituksen rakenteena pitäisi lämmittelyjen jälkeen tapahtuvaa perustekniikan opetusta sekä kuusikkoharjoittelua jonka aikana myös yksilöitä opetetaan. Palautetta tulee antaa niin joukkueena suoriutumisesta kuin yksilöllisestikin.

Fyysisten ominaisuuksien testaaminen tulee toteuttaa tässä mukana tulevan ohjeistuksen mukaan. Testitulokset palautetaan valmennuspäällikölle sekä kyseisen maajoukkueen päävalmentajalle.

E erityisen arvokkaita ovat huomiot siitä onko pelaajan pituuskasvu alkanut ,vai odottaako se vielä tuloaan.

Pelaajavalinnat aluejoukkueisiin

Aluejoukkueisiin tulee valita alueensa parhaat ja potentiaalisimmat tulevaisuuden pelaajat. Tarkoitus on että 1-joukkueissa olisi alueen parhaimmisto ja 2-joukkueissa seuraavaksi parhaimmat. Joukkueisiin voidaan valita myös ns. alaikäisiä, eli nuorempia pelaajia. Näiden nuorempien pelaajien tulee olla potentiaalinsa tai taitojensa puolesta selvästi vanhempien pelaajien tasoa.

Molemmissa joukkueissa tulee olla kaksi passaria.

Olemme sen verran pieni kansa että yhtään pitkää pelaajaa ei saa rankaista siitä että hänellä on pituuskasvun vuoksi liikkuminen kömpelömpää kuin lyhyemmällä ikätoverillaan.

Jos pitkä jätetään valitsematta, tulee tästä ilmoittaa ikäluokan maajoukkuevalmentajalle. Voihan olla että kyseessä on esimerkiksi vastikään lentopallon aloittanut jota ei vain voi peluuttaa aluejoukkueetasolla.

Peluuttaminen alueturnauksissa

On erittäin tärkeää että jokainen aluejoukkueeseen valittu pelaaja pääsee pelaamaan turnauksissa. Valmentajien tehtävä on suunnitella peluutus etukäteen siten että joukkueen heikoimmatkin pelaajat saavat oikeasti olla kentällä. Jos tämä ei ole mahdollista silloin on joukkueeseen valittu pelaajia väärin perustein tai pelaajan paikan tulisi olla 2-joukkueessa.

Valmentajan tulee tuntee vastuunsa kaikkien pelaajien peluuttamisesta. Tasapuolisuus ei varmasti ole itsetarkoitus, mutta on oltava hereillä sen suhteen etteivät pelaajat unohdu penkille.

Otteluohjelman laadinta

Alueturnausten otteluohjelmat on laadittu siten että parhaat pelaavat enimmäkseen parhaita vastaan ja parhailta 2-joukkueilla on myös mahdollisuus päästä kokeilemaan tasoaan 1-joukkueita vastaan. Tällä järjestelyllä pyrimme takaamaan että turnauksessa tulee kaikille pelaajille tasonsa mukaisia tasokkaita otteluita.

Tämän vuoksi toivomme että joukkueet kasataan siten että on selkeät alueen 1-joukkueet ja tasonmukaisesti 2-joukkueet. Korostan vielä ettemme halua että joukkueet rakennetaan siten että puolet parhaista on 1-joukkueessa ja toinen puoli parhaista on 2-joukkueessa.

Maajoukkuerippikoulu

C-ikäisten alue SM-turnauksesta valitaan vuosittain 25 pojan ja 25 tytön maajoukkueryhmät. Ryhmään valitut voivat hakea maajoukkuerippileirille joka järjestetään seuraavana kesänä. Valinta koskee vain turnauksen vanhempaa ikäluokkaa (joille rippikouluikä tulee juuri seuraavan vuodenvaihteen jälkeen).

Valinnat ryhmiin tekevät maajoukkuevalmentajat. Oleellisen tärkeää on se tieto mitä pelaajista saadaan etukäteen aluevalmentajilta sekä seuravalmentajilta. Toivomme tiedon tulevan koordinoitusti alueiden päävalmentajien kautta.

Rippileirille valitaan lopuksi 16+16 osallistujaa. Maajoukkuevalmentajat tekevät pelaajista rankingin, jonka mukaan valinnat sitten tehdään.

Ryhmä julkistetaan heti turnauksen päätyttyä ja jokainen valittu saa kirjeen kotiin vietäväksi. Kirjeessä on myös ohjeet miten toimia jos on kiinnostunut osallistumaan tai ei ole. Aluevalmentajat voivat auttaa selvittämällä kirkkoonkuulumisen kun joukkue on valittu. Jos pelaaja ei kuulu kirkkoon tms. on estynyt osallistumaan niin tieto tulee välittää maajoukkuevalmentajille.

Turnausten säännöt

B-ikäisten turnauksissa on normaalit lentopallon säännöt.

C-ikäisten turnauksissa on seuraavat sääntömuutokset :

- vastaanotto tapahtuu hihalyönnillä ,sallittuja ovat myös pelastuspallotyyppiset suoritukset yhdellä kädellä (sormivastaanotto on kielletty)
- liberon käyttö kielletty

Turnausten avajaiset ja päätös seremoniat

Kansainväliseen tapaan kuuluu että turnauksilla on aloitus ja päätös. Avajaisten aikataulut on rakennettu sellaisiksi että kaikki joukkueet ehtivät paikalle. Asiaan kuuluu että pelaajat ja valmentajat ovat alueensa veryttelyasuissa.

Joukkueet ja pelaajat poistuvat turnauksesta vasta palkintojen jaon päätyttyä. Mitalijoukkueet palkitaan sekä turnausten parhaat pelaajat All Stars kuusikot/seitsikot.

Nuorille pelaajille tulee opettaa kanssapelaajien kunnioitusta sekä turnausjärjestäjien arvostamista. Toinen asia joka tulee kertoa joukkueeseen valituille on se että jos vanhemmat tulevat hakemaan lapsia turnauksesta pois he poistuvat vasta palkintoseremonioiden jälkeen.

Omalla toiminnallamme kasvatamme nuoret arvostamaan voittajia ja samalla nuoret oppivat suhteutumaan suuren yleisön edessä palkitsemiin.

Ikäluokat vuosittain

	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
B-juniorit	2001- 2002	2002- 2003	2003- 2004	2004- 2005	2005- 2006	2006- 2007	2007- 2008	2008- 2009	2009- 2010
C-juniorit	2003- 2004	2004- 2005	2005- 2006	2006- 2007	2007- 2008	2008- 2009	2009- 2010	2010- 2011	2011- 2012

Turnausten järjestäjä alueet

	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
B-	ETELÄ	ITÄ	POHJOI- NEN	LÄNSI	LOUNAS	ETELÄ	ITÄ	POHJOI- NEN	LÄNSI
C-	ITÄ	POHJOI- NEN	LÄNSI	LOUNAS	ETELÄ	ITÄ	POHJOI- NEN	LÄNSI	LOUNAS

Fyysiset testit aluejoukkueilleillä

Nimi :

Syntymä aika tarkasti : päivä/kuukausi/vuosi

Pituus (ilman kenkiä)

Paino (ilman kenkiä peliasussa)

Nopeustestit

Iskulyöntiponnistus

- 4 askeleen vauhti

Vauhditon 5-loikka

- tasajalkalähtö viivalta, varpaat eteenpäin
- ponnistus tasajalkaa, jonka jälkeen vuoroponnistus siten että alastulo tapahtuu mieluusti hiekkalaatikoon tasajalkaa. Alastulo on ns. viides loikka.

Päänyli eteen heitto 1kg kuntopallolla

- jalat rinnakkain, hartioita vähän leveämpi asento
- heiton perään saa kaatua/ottaa pari juoksu askelta

Lihaskestävyys testit

www.kasvaurheilijaksi.fi sivuilta.

- sisupunnerrus testi
- sukkulajuoksu testi joka kertoo peruskestävyydestä